25 °C à l'ombre ? Même pas mal !

Pour débuter ou progresser en course à pied, rien ne vaut l'été ! Mais pas question de se lancer sur route ou chemin sans précautions. Au-delà de 25 °C, les mécanismes de thermorégulation de l'organisme sont soumis à rude épreuve. Mieux vaut alors prévenir que guérir.

THINKSTOCK

1/ Je teste ma condition physique

Votre meilleur atout sous le cagnard ? Votre bonne condition physique. Une consultation chez votre généraliste ou dans un centre de médecine sportive vous permettra de faire le point. Et si l'on vous prescrit des examens complémentaires, ne les boudez pas. Un électrocardiogramme d'effort sera l'occasion de détecter une souffrance du muscle cardiaque et d'évaluer votre capacité d'adaptation à l'effort sur tous les plans.

2/ J'adapte mes séances et mon échauffement

Evidemment, mieux vaut aller courir le matin tôt ou le soir tard pour éviter les heures les plus chaudes. Mais parfois, une séance ne l'entend pas de cette oreille et une compétition encore moins. Pour permettre à votre organisme de s'adapter à une forte chaleur, une période d'acclimatation est nécessaire. Si l'échauffement musculaire reste utile afin d'éviter les accidents d'élongation, de déchirure ou de claquage, il ne devra pas excéder 10 minutes. Pensez-y avant une compétition. Pour un simple entraînement, un départ lent suffit pour atteindre rapidement la bonne température musculaire nécessaire au reste de la séance.

3/ Je personnalise mon équipement

L'équipement textile est essentiel. Dans la forme comme dans la matière, il doit permettre l'évaporation de la transpiration, ne pas entraver la convection et protéger des UV. Préférez toujours un textile de couleur claire qui réfléchira le rayonnement solaire au lieu de l'absorber comme le ferait une couleur sombre.
Optez pour un short ou un cuissard court, un maillot en fibres synthétiques aérées (textile respirant) pour faciliter l'évacuation de la sueur vers l'extérieur et les mouvements d'air entre peau et textile. Au débardeur, préférez les manches couvrant les épaules, moins traîtres face aux coups de soleil. Enfin, n'oubliez pas la casquette. Idéalement équipée d'un protège-nuque, elle devra également être très aérée afin de laisser l'air circuler tout autour du cuir chevelu.

4/ Je m'asperge d'eau régulièrement

En courant par temps sec et chaud, vous devez penser à mouiller légèrement et régulièrement vos bras et vos jambes, ainsi que votre visage et votre nuque. Cela permet de faire descendre la température corporelle, de favoriser l'évaporation et ainsi de soulager la transpiration, facteur de déshydratation. Bien entendu, vous n'oublierez pas de boire à intervalles réguliers en suivant les conseils spécifiques que nous vous donnons page 68. Et après la course, évitez de vous précipiter sous une douche froide, mais continuez à vous asperger d'eau et à vous hydrater pour que la température corporelle redescende progressivement.

La recommandation

Si la température extérieure est supérieure à 30 °C, mieux vaut s'abstenir de courir ou ne pas dépasser l'heure d'entraînement. Sinon, gare à l'hyperthermie maligne d'effort. Ce coup de chaleur constitue une urgence. Les principaux signes ? Un arrêt de la sudation avec une peau très chaude et sèche, l'apparition éventuelle de frissons, de troubles de la vigilance, voire de la conscience, de nausées ou même de vomissements. Dès qu'ils sont décelés sur soi ou sur les autres, ces signes imposent l'arrêt immédiat de l'effort, la mise à l'ombre ou à l'abri de la chaleur et l'arrosage.

M.Q.

TESTÉ POUR VOUS

Bol d'air Jacquier : l'arme anti-fatigue ?

La promesse : une méthode douce facilitant l'assimilation de l'oxygène contenu dans l'air ambiant, destinée à augmenter les capacités de récupération et optimiser les performances.

En pratique : le nez à 10 cm d'un tube dégageant des effluves d'huile essentielle de pin maritime, la séance de base dure à peine 3 minutes. Le premier effet est similaire à celui d'une balade en forêt landaise : les voies respiratoires sont dégagées, ça fait du bien.

Notre verdict : en une seule séance (6 €), on se sent relaxé et détendu. Après un mois d'utilisation quotidienne, la sensation globale de fatigue est réduite.
Informations sur holiste.com

P.B.

D.R.

347 Sante Allo Docteur 2.indd 72 18/07/2013 15:31:51

THINKSTOCK

EFFICACE ET 100 % NATUREL

L'HUILE ANTI-COURBATURES

Objectif : décontractante et anti-inflammatoire, cette préparation* aux huiles essentielles (HE) – donc très concentrée en actifs – améliore la circulation et calme la douleur. Parfaite en massage au retour d'une course.
Mode d'emploi : dans un flacon de 50 ml, mélangez :
60 gouttes d'HE de gaulthérie (anti-inflammatoire, antalgique) ;
60 gouttes d'HE de genévrier (anti-fatigue) ;
60 gouttes d'HE de lavandin super (décontractant) ;
30 gouttes d'HE de menthe poivrée (réfrigérant) ;
40 ml d'huile végétale (HV) de calophylle. **M.Q**

**formule de Françoise Couic-Marinier, Le Comptoir Aroma. Déconseillé aux femmes enceintes, hypertendus, traitements anticoagulants.*

L'APPLI FUTÉE

ÉVITEZ LE VRAI/FAUX DOPAGE

Pourquoi ? Pour les coureurs, prendre un médicament n'est pas anodin. Certains remèdes destinés à combattre un simple rhume sont en effet considérés comme dopants par l'Agence mondiale antidopage (AMA). C'est pour éviter les pièges du dopage "à l'insu de son plein gré" qu'a été créée l'application iPhone Sport Protect. Objectif : vous informer sur les médicaments ou produits nutritionnels sujets à caution et risqués pour la santé.
Comment ? Il vous suffit de télécharger gratuitement l'appli et d'y entrer le nom du médicament et sa forme (gélule, sirop…) pour savoir s'il est ou non compatible avec votre activité. Sont ainsi répertoriés :
- 25 000 spécialités pharmaceutiques françaises.
- Les produits nutritionnels pour sportifs conformes à la norme antidopage NF V94-001.
- La mise sur le marché de nouveaux médicaments dopants. **M.P.**

sport-protect.fr

POURQUOI

LE RUNNING EST BÉNÉFIQUE POUR LE CERVEAU

Parce qu'il est sollicité en permanence durant la course pour calculer des distances, anticiper des obstacles, percevoir l'environnement plus rapidement. Ainsi, le cerveau du runner maintient et développe ses **capacités cognitives**. A la clé, un meilleur raisonnement et une meilleure mémoire. Top !

800

C'est le nombre de contacts avec le sol subis par le pied pour chaque kilomètre de course, avec 5 à 8 fois le poids du corps ressenti à chaque impact. Soit l'équivalent de 320 tonnes.

SOS PRÉVENTION

NON AUX MYCOSES DU PIED !

Dues à des microbes proliférant en milieu chaud et humide (piscine, vestiaire collectif…), elles guettent particulièrement les runners en raison du port de chaussures fermées. Action prévention :
On enfile des chaussettes spécial running et des chaussures laissant respirer le pied pour éviter la macération. Et on évite de marcher pieds nus à la piscine, à l'hôtel…
On vaporise une poudre ou un spray antifongique dans ses runnings (Mycoster ou Fonx, en vente en pharmacie).
On lave ses chaussettes après chaque entraînement.
On sèche scrupuleusement ses orteils après les soins d'hygiène. C'est entre le quatrième et le cinquième orteil que les mycoses se nichent en priorité.
On examine tous les jours ses pieds pour repérer fissures cutanées et épaississement des ongles, signes d'atteinte mycosique à traiter sans tarder. **M.Q.**

VINCENT LYKY

Question/Réponse

"Douleurs lombaires et course à pied sont-elles compatibles ?" Stéphane Marx

Cher Stéphane,
Qu'il s'agisse de douleurs lombaires récurrentes ou d'un lumbago bloquant le dos pendant quelques jours, la pratique sportive, dont la course à pied, n'est pas à proscrire. Au contraire. Pour les personnes souffrant de douleurs lombaires chroniques, la course à pied est un bon complément de la pratique du vélo et de la natation. Contrairement aux idées reçues, la course à pied est favorable au rachis. Le footing permet de renforcer les masses musculaires qui le maintiennent et améliore leur coordination. Les réceptions et impulsions successives sur la colonne lors des foulées permettent d'entretenir et d'améliorer l'élasticité des disques intervertébraux. Il est donc bénéfique de courir, en dehors des épisodes douloureux. En cas de lumbago, le repos strict au lit n'est pas conseillé. Alors que garder une activité physique normale – bouger et marcher autant que possible selon vos impératifs de vie – accélérera votre rétablissement. Pour se remettre au sport, la pratique du vélo et de la natation est très utile : le dos et le bassin ne subissent aucune contrainte mécanique et les muscles travaillent en douceur. Et cela vous permet de poursuivre votre cardio-training. Au bout de quelques jours, les douleurs s'atténuent et le trottinement puis la course redeviennent possibles.

Dr Romain Beaufort

347 Sante Allo Docteur 2.indd 73 18/07/2013 15:31:54

Le secret des jambes poids plume

Sensation de jambes lourdes en début d'entraînement ? Pesanteur après ? Et la chaleur pour couronner le tout. Plan d'action pour lutter contre une mauvaise circulation et favoriser une bonne récupération.

VINCENT LYKY

A table: fibres et vitamines

L'astuce est de miser sur une alimentation anti-constipation et rétention d'eau. Au menu : des fibres (pain complet, lentilles sèches, épinards cuits, salade verte…), des agrumes (riches en vitamine C), des fruits rouges (gorgés de vitamine PP anti-rétention), de l'huile d'olive pour l'assaisonnement (riche en vitamine E). Sans oublier un minimum de deux litres d'eau par jour pour éliminer les toxines. A proscrire : l'alcool qui dilate les veines.

D.R.

En complément: de la vigne rouge

Certaines plantes fourmillent d'actifs veinotoniques. C'est le cas notamment de la vigne rouge, du petit houx, du mélilot et du cyprès (déconseillé aux femmes enceintes). Alors ne vous en privez pas, leur efficacité sur l'insuffisance veineuse est avérée. A consommer en gélules ou, mieux encore, en cure sous forme de tisanes pour contribuer à l'hydratation de votre organisme.

Sous la douche: de bas en haut

La chaleur dilatant les veines, pas de bain le matin afin de ne pas démarrer la journée déjà "dilaté". Le soir, limitez-en la température à 34 °C et terminez par une douche fraîche, des chevilles jusqu'en haut des cuisses. Pour un soulagement immédiat : un jet tiède de plus en plus frais et, pour finir, quelques minutes d'eau froide de bas en haut sur chaque jambe.

Au lit: 10 minutes de plus

Avant et après la course, vous pouvez efficacement aider le retour veineux en faisant "les pieds au mur" pendant 10 minutes. Mais pour dormir, ce sont les pieds du lit qu'il faut surélever d'une dizaine de centimètres. Surtout pas le matelas, au risque de vous réveiller en ayant mal au dos.

En massage: gel flash + lotion bien-être

Le matin et à tout moment de la journée, vous pouvez appliquer un gel à "effet glaçon" qui vous soulagera illico en donnant un coup de fouet aux parois veineuses afin d'empêcher le sang de stagner aux chevilles. A choisir mentholé, à pénétration rapide et à utilisation possible sur contention. *Spray fraîcheur instantanée jambes et pieds, Pedirelax,* **11,50 €**

Pour un effet à plus long terme, misez sur un massage lent avec un décongestionnant. A deux mains, attaquez par la voûte plantaire, insistez (en douceur) sur les chevilles, les mollets et remontez jusqu'à l'aine. A faire après l'effort pour tonifier et mieux récupérer. *Gel tonique au cuivre, Weleda,* **13,20 €**

En secours absolu: la contention

Pour récupérer après une sortie longue ou gagner en dynamisme pendant la course, l'efficacité des chaussettes de contention et manchons de compression (de la cheville au genou) est sans conteste. Ils activent le retour veineux, limitent la fatigue et réduisent les vibrations musculaires. Et vous pouvez même les utiliser par fortes chaleurs.

Manchons R2, Compressport, **35 €**

M.Q.

347 Sante Allo Docteur 2.indd 74 18/07/2013 15:32:00